

TU CICLO, TU FLOW

**Manual de operaciones para
entender el caos**

y navegar tus estaciones sin morir
en el intento (ni perder tu flow)



ESTO NO ES UNA REGLA, ES UN UPGRADE

MISIÓN 01: EL DESBLOQUEO

Tu sistema no tiene un error, está recibiendo una actualización de alto nivel. Bienvenida a la versión **Pro** de ti misma. Aquí no hablamos de “esos días”... Acabas de desbloquear funciones avanzadas que tu *software* anterior no tenía.

¡Es hora de estrenar tu **Super Power!**



“La magia no es algo que persigues, es algo que atraes cuando dejas de pelear contigo misma”.

Tu vulva es única, tu ciclo es perfecto y el Universo te sostiene:

INGENIERIA PURA

MISIÓN 02: EL ALIENTO

Tu sistema tiene un ritmo. Para hackear el estrés solo necesitas aprender a usar tu control remoto: **Tu Respiración.**

1. Inhala (4 seg) : Eres una edición limitada. El Universo te sostiene.
2. Retén (5 seg): Habita tu centro. Eres poderosa y única.
3. Exhala (8 seg) : Suelta el juicio, la comparación y el miedo.
4. Acepta: Eres una diosa, tu ciclo es tu brújula. Cuando dejas de pelear con tu cuerpo, tu mente, el mundo deja de pelear contigo.

"La prosperidad no es algo que persigues, es algo que atraes cuando dejas de pelear contigo misma".

TU TEMPLO

MISIÓN 03: MAPEAR EL TERRITORIO

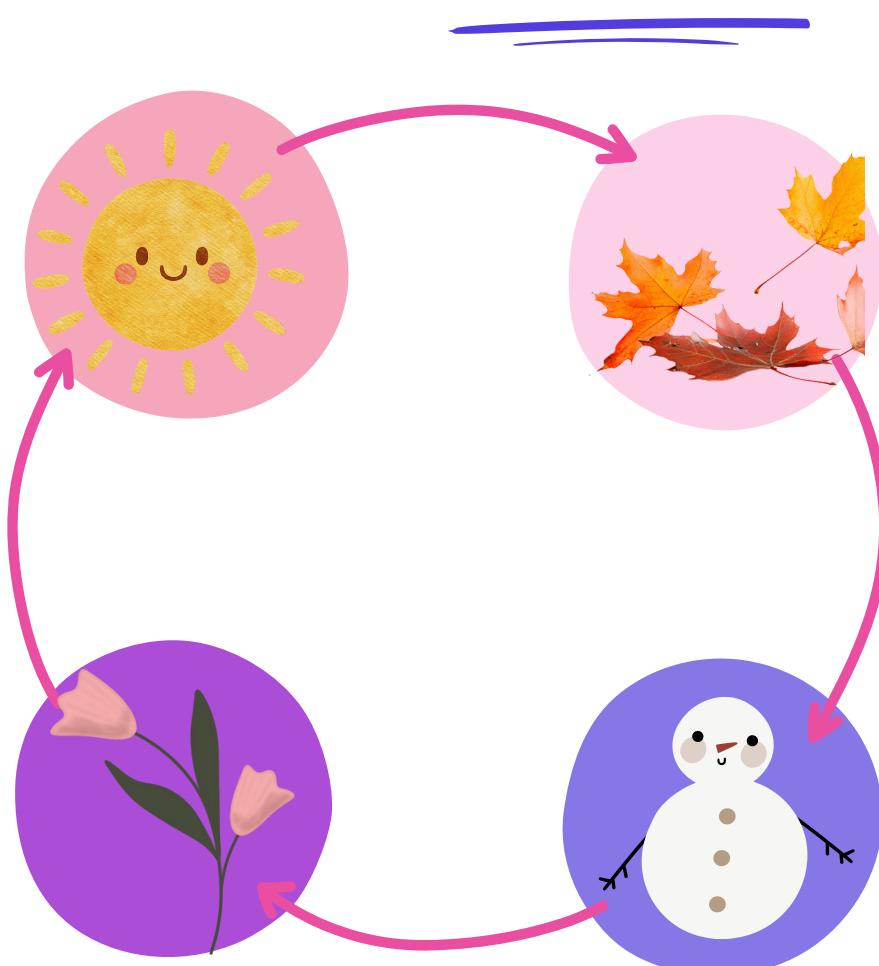
Tu vulva es solo la punta del iceberg. Lo más potente y asombroso de ti está oculto a simple vista,



AL RITMO DE LAS 4 ESTACIONES

MISIÓN 04: HACKEAR EL TIEMPO

No eres la misma todos los días y eso es tu superpoder. Tu ciclo es un clima que cambia: aprender a surfearlo es la clave para no perder el flow.



Descansar en invierno para recargar combustible y brillar en verano ... cada mes.

EL SHOT DE SANGRE



MISIÓN 05: MÉTRICA DEL FLOW.

No te estás desangrando. Aunque parezca un océano, en todo tu periodo solo sale el equivalente a un shot. 

¡Eso es todo lo que necesitas para resetearte!

¿Por qué parece más?

El efecto 'Mancha': La sangre se expande rápido en contacto con el tejido, pero el volumen real es muy pequeño.

No sobra nada, no falta nada.

Maestra: Lo que ves es una mezcla de sangre, tejido y fluidos. Es un ritual de limpieza, no una herida.

Si usas métodos reutilizables (como la copa - *hollow tampon* o *panties*), verás el volumen real y te darás cuenta de que tu cuerpo es un experto en precisión.

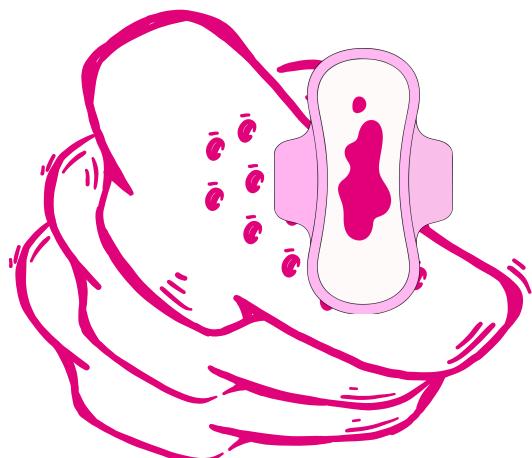
GADGETS

MISIÓN 06: ELEGIR HARDWARE.

Gestionar tu ciclo no tiene por qué ser una feria del plástico. Existen productos para que tu única preocupación sea disfrutar tu flow.

10 años

1 copa / *hollow tampon* = ~~1,500 toallas.~~



Cada granito de
arena suma ...

MISIÓN 07 : QUÉ HACER SI TE MANCHAS EN EL COLE)

"Que no cunda el pánico. Ni eres la primera, ni serás la última. .

1. Cero Drama: Es solo sangre, no un alien.
Respira.
2. El Hack del Suéter: Ámatelo a la cintura.
Es tu escudo **Pro**.
3. Agua Fría Siempre: Para lavar la mancha,
nunca uses agua caliente o se pegará.
4. Pide Refuerzos: Ve a la enfermería o dile
a una amiga: "Mi sistema... necesito un
kit".

Camina con la cabeza en alto; las DIOSAS
también sangran. 

CÁPSULA DEL TIEMPO (TU DIARIO)

MISIÓN 08: HABLARLE AL FUTURO.

Este libro no se lee, se habita, se escribe para tu '**yo**' futuro; construye el puente para honrar a la niña y liberar a la mujer que trasciende. Estas páginas , te llevarán a abrazar a tu **niña interior**, esa versión de ti que hoy está descubriendo su poder. **Este es tu manual de regreso a casa.**

Para cuando el mundo se ponga intenso ~~y se~~
te olvide que eres la jefa, lee esto y ~~deja~~ el
drama :



EL CODIGO ABIERTO

MISIÓN 09: ALIADOS

Un mensaje es para los hombres de la tripulación: papás, hermanos amigos.... Si crees que este libro no es para ti, el 50% de la población menstrúa y el otro 50% nació de alguien que lo hace. Así que, bienvenido al equipo. Un hombre que entiende el ciclo femenino, es un hombre que no le teme al poder. *Surf the flow!*

1. Sin drama, es diseño 💗 La sangre menstrual es la única que no viene de una herida; viene de la vida. Sin misterio, ni asco: es un ritual de limpieza natural.

2. Guía de supervivencia:

- En Verano (Ovulación): La energía está al 100%. ¡Es el momento de los planes!
- En Invierno (Regla): Modo ahorro de energía. Sé un héroe: menos ruido, más empatía y ten a la mano un chocolate.

3. El Superpoder de la Empatía: Un aliado que entiende los ritmos de su equipo es un líder más consciente. Hablar de esto en la cocina, sin tabúes, es lo que realmente nos hace una familia superpoderosa.

TU CICLO, TU FLOW

TU MAPA PARA NAVEGAR EL CAOS (Próx en el Manual Impreso)



Misión 01-04: El Hardware y la Ciencia.

Misión 05-07: El Sistema Operativo. Tus 4 estaciones

Misión 08-11: Nutrición, Emoción, Mente y Abundancia.

Misión 12-14: Comunidad y Rescate.

Misión 15-16: Cápsulas de Poder. Consejos reales

tv **¡CONECTA CON LOS INVITADOS!** Escanea los QR en el libro físico para ver las entrevistas exclusivas

TU CICLO, TU FLOW

Tu Ciclo, Tu Flow será un manual físico:
rock star de nuestro *Kit*.

Sé une de las 200 Pioner@s:

- Libro físico numerado y de colección.
- Tu nombre en el Muro de Honor.
- Kit precio especial Divya Project.

¡ACCESO VIP A LA PREVENTA!

Edición limitada. Asegurar mi libro de colección!

**Mi Ciclo,
MI Flow**

@DIVYAPROJECT ♡

TU CICLO, TU FLOW

*Este proyecto nació de mi propio drama menstrual y de una decisión: **mi hija heredaría una menarquia y reglas conscientes!***

Lo escribí para resignificar las reglas y conectar con nuestro super poder creador, para que niños y niñas comprendan sus cambios desde la conciencia y no desde el tabú, en compañía de sus padres, abuelos ...

Porque si vas a navegar el caos, mejor hacerlo con un mapa de lujo, consciente y sostenible. Porque nuestro granito de arena si suma.

"De una madre para todas las hijas".

TU CICLO, TU FLOW

"Como madre de dos, tras vivir un parto natural después de cesárea, uno de mis momentos de poder, resiliencia, reconexión, quietud y aceptación; investigué y me rodeé de las mejores para hackear nuestro sistema"

Las mujeres detrás del Manual:

- **Jimena Jara (yo)** : Curadora de experiencias de vida. Emprendedora franco-colombiana, bailarina y yogui. Mi misión es entregar información curada para que las nuevas generaciones, tomen el mando y las riendas de su sexualidad, alimentación y respiración conscientes.
- **Carolina Meza**: Mamá, psicóloga y filósofa. Especialista en educación socioemocional y sexualidad. Socia de **HARMONIA** y guía en procesos de transformación interna (Esclerosis).
- **Luz Marina Araque**: Mamá de dos milagros y activista. Fundadora de **ASOCOEN** y **Mujer Cafam 2024**. Terapeuta experta en navegar la riqueza del universo femenino (Endometriosis).